



Audan Trekking & Expedition
www.audantrek.ch



Trekking Hauts cols du Khumbu & Camp de base de l'Everest 2026

22 jours en lodge

JOURS 1 et 2 VOL ET ARRIVEE A KATMANDOU

Accueil à l'aéroport par l'équipe **Audan Trekking** puis transfert à l'hôtel et temps libre. Rendez-vous pour la présentation des personnes qui vous accompagneront, explications et recommandations par le guide ou responsable de l'agence du programme concernant le trekking.

Type d'hébergement : **Hôtel Barahi ou similaire** avec petit déjeuner compris

JOUR 3 KATMANDOU - VOL POUR LUKLA (2850 M) - PHAKDING (2660 M)

Soit transfert matinal pour l'aéroport de Katmandou, soit départ très tôt (autour de 2h) pour l'aéroport de Ramechhap et petit déjeuner organisé à votre arrivée avant votre vol pour Lukla. Ce vol à vue, qui ne peut s'effectuer que par de bonnes conditions météorologiques, offre un magnifique panorama sur l'Himalaya. A l'arrivée à Lukla, organisation des charges avec les porteurs et les sherpas puis début du trek. Possibilité de prendre un hélicoptère pour 4 personnes depuis Katmandou.

Dénivelée positive : **200 à 350 m**. Dénivelée négative : **400 m**. 4 à 5 h de marche.
Hébergement : **lodge**. Repas inclus : **matin, midi, soir**. Transfert : 4 à 5 h de route et 15 min de vol (depuis Ramechhap) ou 30 min de route et 45 min de vol (depuis Katmandou).

***NB :** En fonction de l'engorgement de l'aéroport de Katmandou, l'aviation civile népalaise (CAAN) peut décider d'opérer tous les vols à destination de Lukla, soit depuis l'aéroport de Katmandou, soit depuis celui Ramechhap. Si le vol est supprimé pour raisons météorologiques, il sera reporté au lendemain. Vous passerez une journée supplémentaire à l'hôtel à Katmandou ou à Ramechhap.*

JOUR 4 PHAKDING OU MONJO - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Rive droite, rive gauche de la Dudh Kosi (la "rivière de lait"), le chemin taillé dans la roche et bordé de cultures monte brusquement jusqu'à Namche Bazar. La capitale du pays sherpa est le cœur de la région du Khumbu et abrite de nombreux petits commerces, souvenirs tibétains...

Dénivelée positive : **850 à 1050 m**. Dénivelée négative : **150 à 300 m**. 5 à 6 h de marche.
Hébergement : **lodge**. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 5 NAMCHE BAZAR - KHUMJUNG (3860 M) - NAMCHE BAZAR

Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 700 m. 5 à 6 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Journée d'acclimatation et de découverte des villages surplombant la capitale du pays sherpa. Montée à travers une petite forêt vers Syangboche. Sur les hauteurs, première découverte de l'Ama Dablam, de l'Everest, du Lhotse et de tout le haut Khumbu. Passage à Khumjung et Khunde. Possibilité de visiter Khumjung Hillary High School et Khunde Hospital : les deux établissements ont été construits à l'initiative de sir Edmund Hillary.

***NB :** possibilité d'une journée plus tranquille si vous le souhaitez.*

JOUR 6 NAMCHE BAZAR - THAME (3820 M)

Quittant Namche Bazar, le chemin traverse des forêts de pins et de rhododendrons et passe par de nombreux petits villages, comme Thame, dominé par une nonnerie, que nous pouvons visiter. Vous découvrirez une faune importante : daims musqués, faisans, tahrs de l'Himalaya... Après avoir traversé le torrent Bhote Koshi, encaissé et bouillonnant, le chemin monte régulièrement jusqu'au village de Thame.

Dénivelée positive : **650 m**. Dénivelée négative : **250 m**. 5 h de marche.

Hébergement : **lodge**. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 7 THAME - BELVÉDÈRE DU SUMDUR PEAK (4960 M) - THAME

Journée pour parfaire notre acclimatation. Nous partons pour l'ascension du Sumdur Peak (4960 m), belvédère au panorama extraordinaire sur le Cho Oyu (8201 m) et de nombreux "7000". Au loin, la vallée secrète du Nangpa La et la frontière du Tibet. L'Everest pointe aussi le bout de son sommet !

Dénivelée positive : **1100 m**. Dénivelée négative : **1100 m**. 6 à 7 h de marche.

Hébergement : **lodge**. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 8 THAME - MARULUNG - LANGDEN (4350 M)

Elévation régulière en rive gauche du Bhote Khosi, dans des alpages ponctués de petits villages occupés au printemps et en été. Celui de Taranga est, selon la légende, le village du yéti ! Faute d'homme des neiges, on y trouve des pommes de terre délicieuses... *Lunch* à Marulung. Au-dessus de Marulung, la végétation et les habitations se raréfient. En passant par Arye, dernier hameau habité de la vallée, nous partons en direction du Nangpa La (5716 m), trop loin pour être atteint dans la journée. Le col est ouvert aux caravanes de yacks conduits par des marchands tibétains venant commercer dans le Khumbu. Panorama somptueux sur le Cho Oyu et de nombreux sommets entre 6 000 et 7 000 mètres. Etape au village de Langden.

Dénivelée positive : **630 m**. 5 h de marche.

Hébergement : **lodge**. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 9 LANGDEN - RENJO PASS (5365 M) - GOKYO (4750 M)

Bien acclimatés, nous pouvons aborder sereinement cette longue et belle journée. Depuis le col, la vue sur l'enfilade des plus hauts sommets du monde qui s'étendent vers l'est (Everest, Makalu, Pumori...) et le lac Gokyo en contrebas est fantastique. La paroi sud du Cho Oyu est toute proche. Descente sur le glacier de Gokyo, qu'il faut traverser avant de rejoindre les berges du lac du même nom.

Dénivelée positive : **1100 m**. Dénivelée négative : **600 m**. 7 à 8 h de marche.

Hébergement : **lodge**. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 10 GOKYO - ASCENSION DU GOKYO PEAK (5360 M) - DRAGNAG (4700 M)

Etape courte. Nous prenons le chemin qui va nous conduire au pied du Cho La et nous traversons la langue terminale du glacier Ngozumpa, dans un dédale spectaculaire de roches et de glace. Nuit au hameau de Tarnak (Dragnag), situé au pied du Cho La, que nous traverserons demain matin.

Pour ceux qui le souhaitent, lever matinal et ascension du Gokyo Peak (5360 m) : vue (comparable à celle du Renjo Pass) sur les plus hauts sommets, Everest, Makalu et Cho Oyu, sur les proches Cholatse et Tawetse et sur les glaciers.

Dénivelée positive : **800 m ou 200 m**. Dénivelée négative : **900 m ou 300 m**.

2 h 15 (sans l'ascension du Gokyo peak) de marche - 5 h 30 (avec l'ascension du Gokyo peak) de marche.

Hébergement : **lodge**. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 11 DRAGNAG - CHO LA (5420 M) - DZONGLA (4840 M)

La montée est progressive jusqu'à une raide pente finale qui mène au col (5 h de montée).

Une nouvelle vallée s'ouvre devant nous, récompensant notre effort ; premières vues sur l'Ama Dablam. Descente facile (court passage sur un glacier sans danger) vers le hameau de Dzongla.

Dénivelée positive : **800 m**. Dénivelée négative : **550 m**. 6 à 7 h de marche.

Hébergement : **lodge**. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

***NB :** le passage du Cho La ne peut s'entreprendre que par beau temps et sans chute de neige fraîche. Le guide est seul juge des conditions.*

JOUR 12 DZONGLA - LOBUCHE (4930 M)

Marche à flanc de montagne. Magnifique vue sur la face nord du Jobo Lhaptshan, les Nuptse, Pumori, Everest, Lhotse, Ama Dablam...

Dénivelée positive : **220 m**. Dénivelée négative : **120 m**. 3 h 30 de marche.

Hébergement : **lodge**. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 13 LOBUCHE - EVEREST BASE CAMP (5364 M) - GORAKSHEP (5160 M)

Cheminement cahoteux dans les moraines, jusqu'au véritable camp de base de l'Everest.

Inconfortable, mais les prétendants au sommet y vivent deux mois ! Vous êtes au pied de la redoutable Ice Fall. Les séracs tombent... Grande ambiance et paysage fantastique ! Retour par le même chemin jusqu'à Gorakshep.

Dénivelée positive : **400 m**. Dénivelée négative : **200 m**. 7 h de marche.

Hébergement : **lodge**. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 14 GORAKSHEP - KALA PATTAR (5630 M) - LOBUCHE (4930 M)

Lever tôt le matin pour profiter du lever de soleil et gravir les pentes sud du Kala Pattar, au pied de la pyramide du Pumori. Vue inoubliable sur le col sud, passage clé de l'ascension de l'Everest, et sur la presque totalité de l'itinéraire d'ascension. Retour à Gorakshep et descente jusqu'à Lobuche.

Dénivelée positive : **570 m**. Dénivelée négative : **790 m**. 6 h 30 de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 15 LOBUCHE - KONGMA LA (5535 M) - CHUKHUNG (4700 M)

Pour rejoindre les pentes du Kongma La, traversée du glacier du Khumbu. Montée soutenue jusqu'au col, au pied du Nuptse, vue plongeante sur le fleuve de glace et la vallée de l'Everest. Longue descente vers Chukhung, dans un cirque exceptionnel, au pied de la mythique face sud du Lhotse.

Dénivelée positive : **670 m**. Dénivelée négative : **850 m**. 8 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 16 ASCENSION DU CHUKHUNG RI (5400 M)

Départ tôt le matin pour l'ascension sans difficulté du Chukhung Ri, splendide belvédère sur les hauts sommets : Lhotse, Makalu, Baruntse, le magnifique Ama Dablam et, vers l'ouest, le Thamserku et le Cholatse. Ascension comparable à celle du Kala Pattar.

Dénivelée positive : **900 m**. Dénivelée négative : **900 m**. 5 à 6 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 17 CHUKHUNG (4700 M) - DINGPOCHE - TENGBOCHE (3860 M)

Belle descente dans la vallée du Khumbu, s'enroulant sous les faces de l'Ama Dablam. Vous retrouvez l'habitat permanent et l'activité agricole au village de Dingpoche, puis, progressivement, les forêts. Arrêt à Pangboche, avec en ligne de mire l'Ama Dablam, puis à Tengpoche, où nous nous installons pour la nuit.

Dénivelée positive : **100 m**. Dénivelée négative : **1000 m**. 5 à 6 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 18 PANGBOCHE - NAMCHE BAZAR (3440 M) - MONJO (2835 M)

Descente jusqu'à Monjo, ce qui raccourcit l'étape du lendemain vers Lukla.

Dénivelée positive : **350 m**. Dénivelée négative : **1300 m**. 6 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 19 MONJO - PHAKDING - LUKLA (2850 M)

Nous connaissons déjà le chemin pour l'avoir emprunté à la montée.

Dénivelée positive : **350 m**. Dénivelée négative : **350 m**. 5 h 30 de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : **matin, midi, soir**.

JOUR 20 LUKLA - KATMANDOU

Comme pour l'aller, vol depuis l'aéroport de Lukla, soit directement en direction de Kathmandu, soit pour l'aéroport de Ramechhap avec un transfert vers Katmandou. Si vol direct vers Katmandou, journée libre à Kathmandu. Si vol vers Ramechhap, transfert et arrivée à Katmandou en début d'après-midi.

A Katmandou, explorez le quartier dynamique de Thamel et ses bazars colorés, lieu idéal pour faire vos derniers achats. Dans la vallée de Katmandou, le village traditionnel de Bhaktapur vous étonnera par son architecture du XVII^e siècle.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : **matin**. Repas libres : **midi, soir**. Transfert : 4 à 5 h de route et 15 min de vol (si via Ramechhap) ou 30 min de route et 45 min de vol (si direct Katmandou).

***NB** : le vol étant soumis aux aléas météorologiques, un retard dans le jour de rotation est possible. Si le vol est reporté au lendemain, vous passerez une nuit supplémentaire au lodge à Lukla.*

Type d'hébergement : **Hôtel Barahi ou similaire** avec petit déjeuner compris

JOUR 21 JOURNEE DE LIBRE A KATAMDOU

Journée de visite des sites principaux de Katmandou, achats etc.

Type d'hébergement : **Hôtel Barahi ou similaire** avec petit déjeuner compris

JOURS 22 VOL DE RETOUR POUR LA SUISSE

Vol pour la Suisse accompagnement par une personne de l'équipe **Audan trekking** en véhicule à l'aéroport international.